



## Ragoût de haricots

Rendement : 5 portions pour enfants

### Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 c. à table	huile végétale	30 ml
½	oignon, en dés	½
1 gousse	ail, émincée	1 gousse
2 c. à table	farine	30 ml
3 tasses	bouillon faible en sodium	750 ml
1	carotte, en rondelles	1
1 branche	céleri, en dés	1 branche
½ tasse	champignons, tranchés	125 ml
¼ c. à thé	romarin	1 ml
1	feuille de laurier	1
3 tasses	mélange de légumineuses (p. ex. pois chiches, lentilles et haricots rouges), cuites, OU en boîte, rincées et égouttées	750 ml
¼ tasse	lait	60 ml
1	oignon vert, haché	1
½ tasse	petits pois	125 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml
Facultatif :	poivre	

### Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
3. Ajouter la farine en brassant, puis le bouillon au fouet. Faire mijoter, en fouettant continuellement jusqu'à épaississement.

4. Ajouter les légumes, les fines herbes et les haricots. Saler et poivrer, au goût.

*Note* : La suite et valeur nutritive à la page 2.

5. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le ragoût recommence à mijoter. Réduire à feu doux, juste assez pour que le ragoût mijote.
6. Couvrir hermétiquement et cuire environ 30 minutes.
7. Ajouter le lait, les oignons verts et les petits pois.

<b>Valeur nutritive</b> pour 1 tasse (320 g)	
<b>Calories</b>	240
<b>Lipides</b>	6 g
saturés	3 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	260 mg
<b>Glucides</b>	37 g
Fibres	10 g
Sucre	5 g
<b>Protéines</b>	12 g
Calcium	70 mg
Fer	3 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
1 Légumes et fruits
1 Viandes et substituts